هكذا مشى الرسول ﷺ

بإجماع أهل الطب أن ممارسة الرياضة ينفع في حفظ الصحة، والوقاية من الأمراض بإذن الله، وفي زماننا ـ بحمد الله ـ انتشرت ثقافة المشي، وأُبرزت فوائدها، وأدرك الناس حقيقتها، فأقبلوا عليها، وخصَّصوا لها الأوقات، ووُضِعت من أجل ذلك الميادين، ورُصِفت في ذلك المضامير.

ويحسن هنا ذكر صفة مشي النبي ﷺ وكيف كان يسير؟

يصف أنس بن مالك رضي الله عنه مشي النبي ﷺ فيقول: «كان رسول الله ﷺ إذا مشى تكفَّأ»[(١)].

ويصف علي بن أبي طالب رضي الله عنه مشيه ﷺ فيقول: «إذا مشى تَكفَّأ تَكفُّؤاً؛ كأنما انحطَّ من صَبَب»[(٢)].

وقد اختلف في معنى: «تكفأ» على قولين[(٣)]:

فقيل: مال يميناً تارة، وشمالاً أخرى كما تميل السفينة.

---

(١) أخرجه مسلم (٢٣٣٠).
(٢) أخرجه الترمذي (٣٦٣٧) وصحَّحه.
(٣) ينظر: مطالع الأنوار (٣/ ٣٧٣)، مرقاة المفاتيح (٩/ ٣٧٠٤)، العرف الشذي (٥/ ١٤).

وخطَّأ هذا التفسير الأزهري، ووافقه ابن قرقول، وعلَّل ذلك بأنها مشية المختال.

وقيل: أي: تمايل إلى القُدَّام؛ ويؤيده قوله: «كأنما انحط من صبب» وهذا هو الأظهر.

ومعنى: «كأنما انحط من صبب»؛ أي: كأنما ينزل من موضع منحدر(١).

ووصف مشيه لقيط بن صبرة فقال: «جاء رسول الله ﷺ يَتَقَلَّع»(٢).

ومعنى «يَتَقَلَّع» قال البغوي: «أي: إنه كان يمشي مشياً قوياً؛ يرفع رجليه من الأرض رفعاً بائناً»(٣).

ويقول ابن عباس: «كان النبي ﷺ إذا مشى مشى مجتمعاً، ليس فيه كسل»(٤).

ويقول أبو هريرة رضي الله عنه: «ما رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله ﷺ؛ كأن الأرض تطوى له، إنا لنجهد أنفسنا، وإنه لغير مكترث»(٥).

---

(١) عمدة القاري (١٦/ ١٥٤)، التنوير في شرح الجامع الصغير (٨/ ٢٩١).

(٢) أخرجه أبو داود (١٤٣) وإسناده صحيح.

(٣) شرح السُّنَّة (١٣/ ٢٢٢).

(٤) أخرجه أحمد (٣٠٣٣) وقال الهيثمي في مجمع الزوائد (٨/ ٢٨١): «رجال أحمد رجال الصحيح».

(٥) أخرجه أحمد (٨٩٤٣)، والترمذي (٣٦٤٨) واستغربه.

وقد علّق الإمام ابن القيم على أحاديث مشيته ﷺ فقال: «التَّقَلُّع الارتفاع من الأرض بجملته كحال المنحط من الصبب، وهي مشية أولي العزم والهمة والشجاعة، وهي أعدل المشيات وأروحها للأعضاء، وأبعدها من مشية الهوَج والمهانة والتماوت؛ فإن الماشي إما أن يتماوت في مشيه، ويمشي قطعة واحدة كأنه خشبة محمولة، وهي مشية مذمومة قبيحة، وإما أن يمشي بانزعاج واضطراب؛ مشي الجمل الأهوج، وهي مشية مذمومة أيضاً، وهي دالّة على خفة عقل صاحبها، ولا سيما إن كان يكثر الالتفات حال مشيه يميناً وشمالاً، وإما أن يمشي هوناً، وهي مشية عباد الرحمٰن كما وصفهم بها في كتابه فقال: ﴿وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا﴾ [الفرقان: ٦٣] قال غير واحد من السلف: بسكينة ووقار من غير تكبر، ولا تماوت، وهي مشية رسول الله ﷺ؛ فإنه مع هذه المشية كان كأنما ينحط من صبب، وكأنما الأرض تطوى له، حتى كان الماشي معه يجهد نفسه، ورسول الله ﷺ غير مكترث، وهذا يدل على أمرين: أن مشيته لم تكن مشية بتماوت ولا بمهانة؛ بل مشية أعدل المشيات»[١].

وأما الأمر بالمشي حافياً فقد ورد من حديث عبد الله بن بريدة، أن رجلاً من أصحاب النبي ﷺ رحل إلى فضالة بن عبيد وهو بمصر، فقدم عليه فقال: ... ما لي لا أرى عليك

(١) زاد المعاد (١/ ١٦١).

حذاء؟ قال: كان النبي ﷺ يأمرنا أن نحتفي أحياناً»[(١)]، وسنده ضعيف.

والمحفوظ من هديه ﷺ الحث على الانتعال.

وقد جاء في السُّنَّة ما يدل على أن الإسراع في المشي يدفع تعب المشي، فقد روى جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: إن قوماً شكوا إلى رسول الله ﷺ المشي، فدعاهم، فقال: «**عليكم بالنَّسَلان**» قال: فنسلنا، فوجدناه أخف علينا[(٢)].

وفي رواية أن الرسول ﷺ قال لهم: «**استعينوا بالنسل، فإنه يقطع عَلَمَ الأرض، وتَخِفُّونَ له**»، قال: ففعلنا فخففنا له[(٣)].

و«**النَّسَلان**» ـ بفتح النون والسين ـ يقال: نَسَل الماشي، يَنْسِل ويَنْسُل نسْلاً ونَسَلاً ونَسَلاناً، وهو مقاربة الخطو مع الإسراع[(٤)].

وقد وصفه ابن القيم فقال: «العَدْوُ الخفيفُ الذي لا يزعج الماشي ولا يُكْرِثه»[(٥)].

ومن فوائد هذا النوع من المشي؛ قال ابن الأعرابي:

---

(١) أخرجه أبو داود (٤١٦٠).
(٢) أخرجه إسحاق بن راهويه، المطالب العالية (٩/ ٣٩٨)، وحسَّنه ابن القيم في إعلام الموقعين (٤/ ٣٠٠).
(٣) صحيح ابن حبان (٢٧٠٦).
(٤) المحكم (٨/ ٤٩٩)، غريب الحديث، لابن قتيبة (١/ ٥١٧).
(٥) زاد المعاد (١/ ١٦١).

«النَّسَل ينشِّط»[١].

وأهل اللغة[٢] يوردون أثراً أن عمرو بن معد يكرب شكا إلى عمر ﵁ المعَص[٣]، فقال: «كذب[٤]؛ عليك العَسَل»[٥]؛ أي: عليك بسرعة المشي؛ فالعسَل هنا يطلق على سرعة المشي[٦].

وهذا النوع من المشي فائدته أكثر، وجدواه أظهر.

(١) غريب الحديث، لابن الجوزي (٢/ ٤٠٥).

(٢) جمهرة اللغة (٢/ ٨٤١)، النهاية (٤/ ١٥٨).

(٣) **المَعَصُ**: التواءٌ في عَصَبِ الرِّجلِ. ينظر: الصحاح (٣/ ١٠٥٧).

(٤) في معناها يقول الزمخشري في الفائق (٣/ ٢٥٢): «كلمة جرت مجرى المثل في كلامهم ولذلك لم تصرف، ولزمت طريقة واحدة في كونها فعلاً ماضياً معلقاً بالمخاطب ليس إلا؛ وهي في معنى الأمر كقولهم في الدعاء: رحمك الله، والمراد بالكذب الترغيب والبعث. من قول العرب: كذبته نفسه؛ إذا منَّته الأماني، وخيَّلت إليه من الآمال ما لا يكاد يكون؛ وذلك ما يرغِّب الرجل في الأمور، ويبعثه على التعرض لها. ويقولون في عكس ذلك: صدقته نفسه؛ إذا ثبطته وخيلت إليه المعجزة والنكد في الطلب».

(٥) ولم أقف على إسناده.

(٦) قال في مختار الصحاح (ص٢٠٨): «(الْعَسَلُ) الْخَبَبُ، يُقَالُ: (عَسَلَ) الذِّئْبُ يَعْسِلُ بِالْكَسْرِ (عَسَلاً) وَ (عَسَلَاناً) بِفَتْحَتَيْنِ فِيهِمَا؛ أَيْ: أَعْنَقَ وَأَسْرَعَ، وَكَذَا الْإِنْسَانُ».